  **ZDRAVLJE**

ZDRAVLJE TREBA ČUVATI.

ZDRAVLJE ČUVAMO KAD:

* ODRŽAVAMO OSOBNU HIGIJENU (UMIVAMO SE, PEREMO ZUBE, TUŠIRAMO SE, ČEŠLJAMO, REŽEMO NOKTE ).



* ZDRAVO JEDEMO
* REDOVITO VJEŽBAMO
* BORAVIMO NA SVJEŽEM ZRAKU
* DOVOLJNO SPAVAMO
* IMAMO HOBI

**ZADATAK :** ZAJEDNO S DJETETOM ZA SVAKI DAN U TJEDNU U TABLICU ZABILJEŽITE KAKO DIJETE BRINE O SVOM ZRAVLJU, NA KRAJU TJEDNA ĆETE ZAJEDNO ZBROJITI PLUSEVE ŠTO RADI, A ŠTO NE. ŠTO TREBA POBOLJŠATI (ONO ŠTO RADI STAVITE **+)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RADIM** | **NE RADIM DOVOLJNO** |
| OSOBNA HIGIJENA |  |  |
| ZDRAVA PREHRANA |  |  |
| TJELOVJEŽBA |  |  |
| BORAVAK NA SVJEŽEM ZRAKU |  |  |
| ODMOR I SPAVANJE |  |  |
| HOBI |  |  |